

そのままおでんの具にしてもOK

主菜

鶏ひき肉と野菜の 信田巻き

材料 | 4人分 | 調理時間25分 |

薄揚げ…100g(2枚)	いんげん(冷凍)…20g
鶏ひき肉…100g	しょうゆ…大さじ1
しょうが…10g	砂糖…大さじ1
ごぼう…30g	みりん…大さじ1
にんじん…30g	だし汁…200cc

つくり方

1. 薄揚げは三辺を切り落として開き、長方形にする。
2. 鶏ひき肉に、しょうがのみじん切りを入れてよく混ぜる。
3. ごぼうとにんじんは、いんげんの太さと長さに合わせて棒状に切り、下ゆでする。
4. 開いた薄揚げの上に2をのばし、手前にごぼう、にんじん、いんげんを並べて巻き、楊枝でとめる。
5. 鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、だし汁を入れ、4を入れて、時々転がしながら、汁がなくなるまで煮る。
6. 冷めたら爪楊枝を取り除き、切り分ける。



エネルギー 171kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.0g 脂質 11.6g 炭水化物 7.3g
食物繊維 1.1g カルシウム 91mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

昆布や煮干しなど、うま味を効かせた濃い目のだしを使用しておいしく減塩